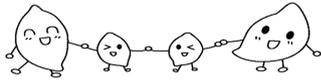




令和6年11月 きゅうしょくだより



秋も深まり、朝晩は肌寒くなってきました。美味しい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。風邪などをひきやすい季節でもあるので旬の食材を上手に取り入れ、バランスの良い食事を心掛けましょう。給食やおやつには秋の味覚がたくさん登場します。



さつまいもの豆知識

園庭では、春先から子どもたちが育てたさつまいもが収穫期を迎えようとしています。「大きくなっているかなあ？」と期待を膨らませている子どもたちの姿が見られます。自分たちで収穫したさつまいもは給食でも使用する予定で、子どもたちも今から楽しみにしています。

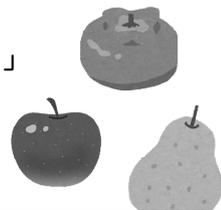
さつまいもにはでんぷん分解酵素であるアミラーゼが含まれており、加熱するとアミラーゼがでんぷんに作用して麦芽糖を生ずるため甘くなります。焼き芋や天ぷら、スイートポテトなどいろいろな調理方法が楽しめるホクホクと美味しい食材。保育所・認定こども園のおやつの焼き芋は、1時間以上低温でじっくり焼くので、甘みがたっぷりです。

また、豊富な食物繊維により、腸の調子も整えるさつまいも。選ぶ時は、皮に張りがあり、均一な色をしている物が良いです。



旬の食材～11月の献立より～

野菜は「さつまいも・里芋・れんこん・大根・きのこ」
 果物は「かき・りんご・みかん・洋なし」
 魚は「たら」の時期です。



さつまいも入りおはぎ



【材料4人分】

もち米	1合
白米	1合
さつまいも	100g
きな粉	30g
さとう	30g
塩	少々

- ① もち米、白米を一緒に洗って2時間程度は水につける。
- ② さつまいもを1cm位の角切りにする。
- ③ 炊飯器で①とさつまいもを一緒に炊く。
- ④ 炊きあがったご飯に塩を混ぜて俵型に丸める。
- ⑤ きな粉と砂糖を混ぜて④にまぶして完成です。

ご家庭でも作ってみてください